

PSYKOEDUKATION

Om flykt och stress och vad en kan göra för att må bättre

Psykoedukationen är utformad som en kurs med tre utbildningstillfällen. Fokus är information om trauma, flykt och stress. Vi lägger störst vikt vid vad en kan göra för att må bättre och på att lära ut användbara övningar och strategier. Vi berättar också om sjukvården i Sverige och var man kan vända sig ifall man behöver mer hjälp. Deltagarna behöver inte berätta något om sina personliga erfarenheter och känslor.

Insatsen riktas till ungdomar men vi ser gärna att personal medverkar för att få ökad förståelse och verktyg att hantera ungdomarnas eventuellt tunga känslor.

Vi tillhandahåller tolk. Om möjligt är det bra om ni kan tillhandahålla fika.

INNEHÅLL

Första utbildningstillfället (2,5 timme)

- PRESENTATION AV KURSEN OCH TKT
- INFORMATION OM TRAUMA OCH SYMPTOM
- FIKA
- VAD EN KAN GÖRA FÖR ATT MÅ BÄTTRE
- ÖVNINGAR

Andra utbildningstillfället (1,5 timme)

- REPETITION
- DISKUSSION OCH FÖRDJUPNING
- ÖVNINGAR
- TID FÖR INDIVIDUELLA FRÅGOR

Teamet för krigs- och tortyrskadade
Barn- och ungdomspsykiatri
Region Skåne

Tredje utbildningstillfället (1,5 timme)

- REPETITION
- DISKUSSION OCH FÖRDJUPNING
- ÖVNINGAR
- UTVÄRDERING
- TID FÖR INDIVIDUELLA FRÅGOR

Vid eventuella frågor och funderingar kontakt oss gärna.

Johan Andersson
Leg. Psykolog
040 – 33 16 77
johan.m.andersson@skane.se

Julia Jabbour
Kurator
040 – 33 11 63
julia.jabbour@skane.se